



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170		9,93	10,24	36,21	277,91
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,9	52,9	5,65	0,67	36,17	173,44
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,8	18,9	4,25	5,41	0,00	66,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0,03	4,16	0,04	37,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	287,5	287,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/5/13		0,16	0,01	12,96	53,31
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,56	0,56	0,11	0,00	0,23	1,35
САХАР ПЕСОК	13	13	0,00	0,00	12,58	50,31
ЛИМОН	5,68	5	0,05	0,01	0,15	1,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,38	10,44	64,22	402,27
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (кефир)	100		2,90	2,50	4,10	53,50
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	51,81	50	1,45	1,25	2,00	26,50
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	51,55	50	1,45	1,25	2,10	27,00
			2,90	2,50	4,10	53,50
Обед						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180		1,97	4,07	9,76	83,47
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,5	13,5	1,42	0,17	9,16	43,74
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,45	0,40	0,03	5,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЕНКА	70		11,74	10,68	11,42	189,00
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	52,12	51,6	9,36	8,06	0,00	110,11
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13,1	13,1	0,97	0,08	6,37	30,09
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,51	0,45	0,85	9,64
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130		3,05	4,64	12,91	107,42

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	186,3	148,9	2,60	0,15	6,79	40,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0,00	4,46	0,00	40,11
МОРКОВЬ	4,38	3,5	0,05	0,00	0,23	1,19
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,2	0,07	0,01	0,42	2,07
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,7	3,7	0,17	0,00	0,68	3,66
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или (помидор)		50	0,20	0,03	0,43	3,25
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,20	0,03	0,43	3,25
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СТОЛОВЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА(С ВИТАМИНОМ С)		180	0,59	0,24	18,11	88,29
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,83	20,11	80,40	603,67
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		50	3,60	3,00	27,20	152,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,67	0,45	23,74	113,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,71	0,71	0,08	0,01	0,49	2,30
ДРОЖЖИ СУХИЕ БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИЕ	1,07	1,07	0,14	0,02	0,02	0,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,57	3,57	0,00	0,00	3,45	13,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,21	3,21	0,02	2,57	0,03	23,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,8	0,10	0,09	0,01	1,22
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	1,79	1,79	0,04	0,01	1,14	4,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК в ассортименте	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			3,60	3,00	27,20	152,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,71	36,05	175,92	1 211,44